晨梳头夜沐足 这样做更有效

晨梳头,夜沐足,我国民间谚语还有“天天洗脚,胜吃补药”的说法。到底应该如何正确进行日常保健呢?

(图片来源于网络)

科学梳头 保健身心

梳头作为日常保健方法之一,从古至今为养生学家所推崇。

中医认为,“头为一身之主宰”。头是人体阳气最为旺盛的部位,人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部,梳头可按摩头部,使头部经络气血通畅,促进诸阳上升,百脉调顺,加强头皮经络系统与全身各脏器之间的沟通,使人清心醒目,开窍宁神。梳头按摩时间最好是在早晨,因为早上是人体阳气升发之时,而头部为“诸阳之会”。

在梳头时,梳齿与头发之间频繁接触摩擦,对头皮末梢神经是一种良性刺激,可促进头部的血液循环,加快细胞的新陈代谢,增加头皮及毛发的营养供应,使头发变得乌黑光泽。

老年人常梳头,有延缓大脑衰老的作用,可改善头皮及颅内营养,对预防心脑血管疾病有一定益处。对脑力劳动者,经常用梳子梳头,能放松神经、消除疲劳。梳头还对头痛、失眠、精神紧张等有一定缓解作用。

科学梳头,对人体的身心具有很好的保健作用。专家介绍,一般梳子以牛角梳、木梳为好。每天早晨,顺经络走向从前额正中开始,以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理,动作缓慢而柔和,逐渐加快速度,然后再梳理左右两侧至于头顶。

另外,梳齿与头部表面要倾斜一定角度,每分钟约20~30下,每次3~5分钟,以头皮有热、胀、麻感为佳。

养生必先养脚

足浴疗法属于中医外治法,历史悠久,足部是人体经络的集中处,脏腑的病变可通过经络互相影响。中医认为“足是六经之根”,人体十二经脉中,足三阳经(足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经)终止于足,足三阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)起始于足,足部的穴位多达60多个。足浴疗法有疏通经络、驱除寒冷、调和气血、强身健体等作用。

俗话说:“树老根先枯,人老脚先衰”。身体老化首先从脚开始,因此养生必先养脚,养脚延缓衰老。足浴对身体保健大有裨益,尤其在冬季十分适合,寒冷的天气,人们户外活动减少,全身血液循环减慢,人体各种器官功能下降,温水足浴能促进血液循环,让身体变得暖起来。

尤其对那些经常感觉手脚冰凉的人,足浴是一个极好的方法。同时,现代社会,空调的大量使用,加上人们普遍爱吃凉的食物,导致体内多寒湿,通过足浴,可散寒祛湿。

足浴疗法是通过温度和药物,利用皮肤的吸收、分泌、排泄、感觉等多种功能,作用于局部皮肤、肌肉、关节,促进血液循环、加快新陈代谢、改善组织功能,同时通过皮肤对药物的吸收,针对局部及全身的疾病进行治疗。足浴疗法既可治已病又可治未病。现代研究表明,足浴能促进新陈代谢,提高免疫力,调节内分泌,缓解焦虑和紧张。

足浴疗法分为普通温水足浴疗法和药物足浴疗法。足浴疗法由于从皮肤给药,相对比较安全,不过,足浴疗法亦需遵循处方原则,辨病辨证选药,根据体质、病情等因素,选用不同的药物。

专家介绍,一般足浴水量没过踝部,若能浸泡到小腿更好,时限20~30分钟为宜。水温以38℃~43℃为宜,不宜过高。每次足浴前,可先用蒸汽熏蒸足底部3~5分钟预热。足浴的最佳时机为晚上9时至10时,此时足浴可疏通经气,调和全身气血,使身体得到放松和调整,为睡个好觉做准备。 (张青梅)

保持好心情 做做“顺气操”

要想诸事顺心,首先得让自己心情愉悦,因为好的心情能为健康保驾护航。

从生理结构的角度来说,让人“开心”的关键在于胸廓,心、肺、肝的问题都会在胸廓表现出来。我们可以通过按摩、拉伸来刺激胸廓周围的经络穴位,调畅气机,调理情志。同时,胸廓还是9条经络的“交叉路口”,路口堵了,相连的马路就全堵了,所以胸中的气一旦被郁遏,心、肺、肝之气就会瘀滞,出现各种症状。比如,有的人在极度生气时会忍不住捶打胸口,其实这是本能反应,敲击胸口是因为气郁胸中,借捶打“顺心理气”。现代医学研究也证实,刺激胸廓周围经络穴位可通过调节神经功能、松弛平滑肌、扩张冠状血管及调节消化系统功能等,来调整心绪。

今天给大家介绍一套宽心“顺气操”,主要由3组动作组成。

开门见山

两腿开立与肩同宽,双臂向前伸直与肩同宽,双手自然抻开、两手心相对。吸气,双手翻掌慢慢向后做扩胸状,到达极限后憋气停1秒,呼气,肩关节由前向后做小幅度环旋运动。重复练习5遍。

弯弓射雕

左脚向外迈半步,左臂伸直,十指并拢。身体左转,右手中指放在左手小鱼际(小指与手腕间的掌面)上,吸气,右腿缓慢半蹲,同时身体右转,右手顺势贴着上肢内侧手少阴心经的方向缓慢回拉至前胸,呼气,右腿缓慢伸直,同时身体左转,右手顺势贴着上肢内侧手向前缓慢推动小鱼际。左右交替,反复做5遍。

抱肩俯身

左手抱右肩,右手抱左肩;呼气,双手抱肩下压,后背极限前屈,使后背肌肉有撑开感,保持3秒钟;吸气,回到原点。反复做5遍。

需要注意的是,这3个动作都要与呼吸相配合。“顺气操”能够有效牵拉胸前、后背、腋下等部位周围的经络,促进气血运行,有助于心情舒畅,非常适合晨起时练习。 (刘杨)